

“100 일”간의 아토피 혁명

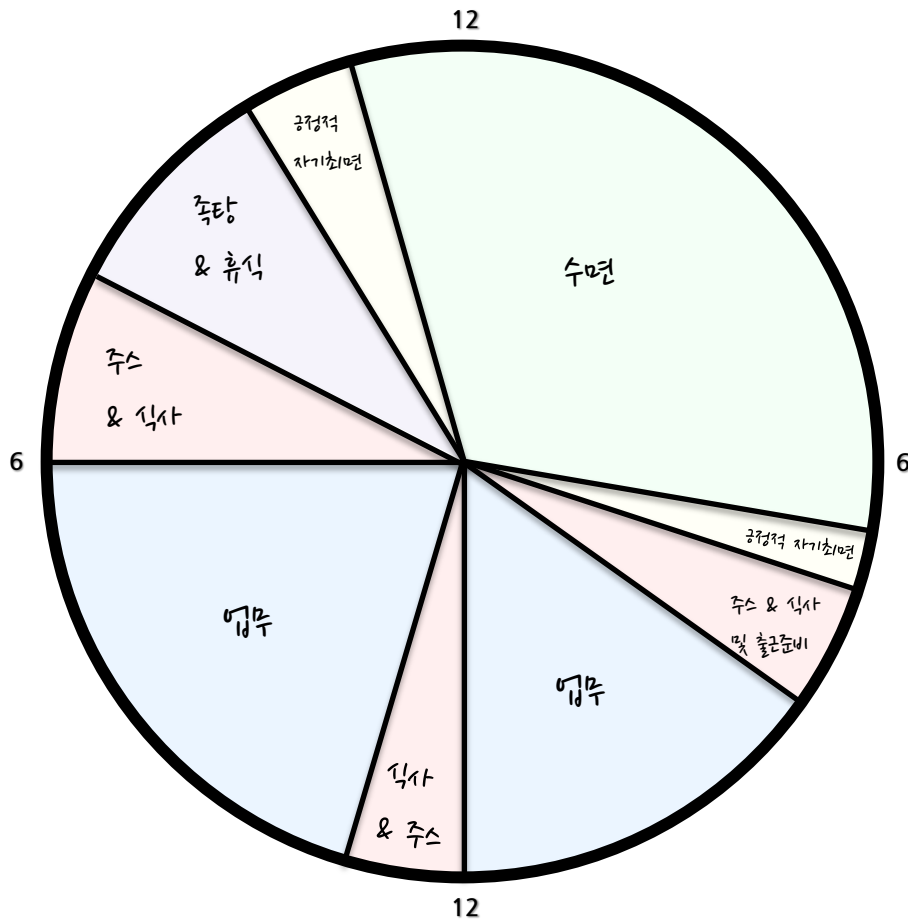
생활관리 노트



생활관리에 임하는 각오!

1. 나와의 약속을 반드시 지켜서 건강한 몸과 자신감을 회복한다.
2. 나와의 약속을 반드시 지키다.
3. 이 약속에 대한 성공은 곧 다른 모든 것에 대한 성공의 바탕이 된다.

나만의 생활 계획표



실천항목

1. 주스요법
2. 족욕
3. 스스로에게 “매일 난 충분히 사랑 받을 가치가 있어”라고 말하기

월	화	수	목	금	토	일
 긍정자랑 이가왕자!!	 긍정자랑 이가왕자!!	 긍정자랑 이가왕자!!	 긍정자랑 이가왕자!!	 긍정자랑 이가왕자!!	 긍정자랑 이가왕자!!	 긍정자랑 이가왕자!!
 긍정자랑 이가왕자!!	 긍정자랑 이가왕자!!	 긍정자랑 이가왕자!!	 긍정자랑 이가왕자!!	 긍정자랑 이가왕자!!	 긍정자랑 이가왕자!!	 긍정자랑 이가왕자!!

[돌아보기]

주스13회/족탕9회/ 자기공정14회

소화 상태 전- 자주 체한다. 간식을 많이 먹는다.

후- 체하는 횟수가 줄었으며 간식대신 주스를 마신다.

컨디션이 좋아지는 것 같다.

대변 변화 전- 변비가 심하고 방귀냄새가 독하다.

후- 변 보는 게 조금 편해졌다. 변 색깔이 연해졌다.

온도변화에 대한 반응

전-멀클로 열이 많이 오른다

후-멀클로 열이 뜨는 것이 좋아지는 것 같다.

피부 보습 상태

전- 족욕을 하면 땀이 안났다.

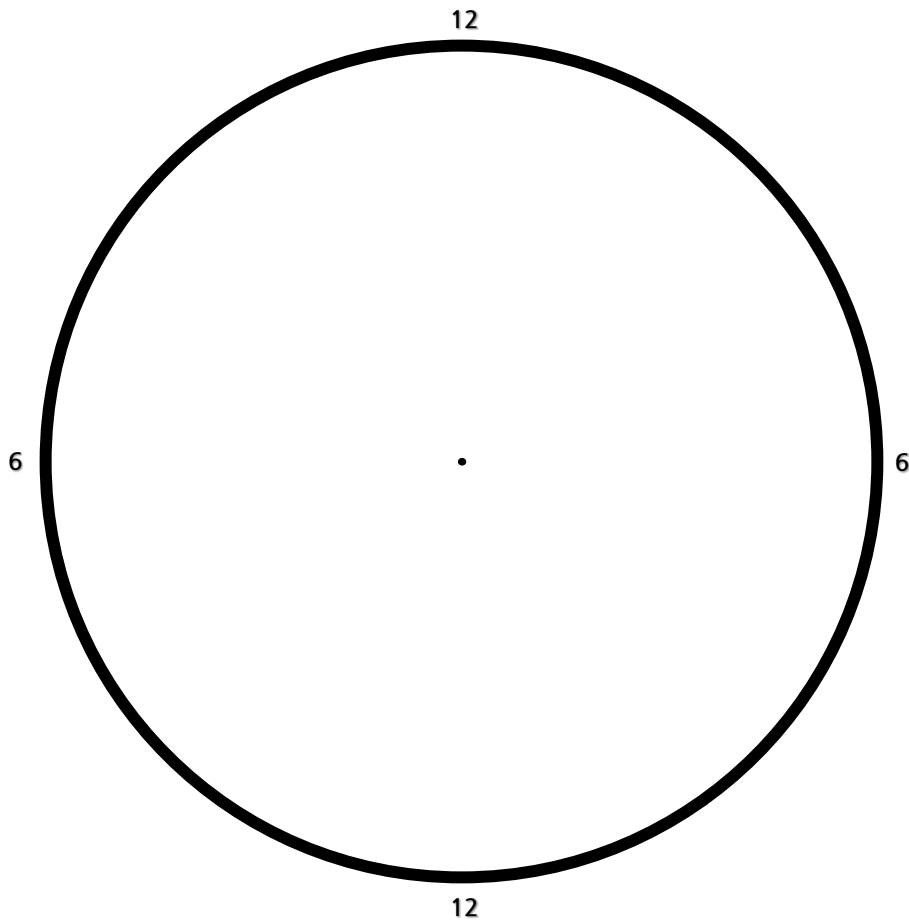
후- 점점 땀이 나는 것 같다. 땀나기까지 걸리는 시간이 줄어든다.

기타변화 : 피로도가 줄어든 것 같다. 자신감도 생기는 것 같다 기분이 좋아진다.

생활관리에 임하는 각오!

1. _____
2. _____
3. _____

나만의 생활 계획표



실천항목

1. _____
2. _____
3. _____

월	화	수	목	금	토	일

[돌아보기]

실천항목

1. _____
2. _____
3. _____

월	화	수	목	금	토	일

[돌아보기]

실천항목

1. _____
2. _____
3. _____

월	화	수	목	금	토	일

[돌아보기]

실천항목

1. _____
2. _____
3. _____

월	화	수	목	금	토	일

[돌아보기]

실천항목

1. _____
2. _____
3. _____

월	화	수	목	금	토	일

[돌아보기]

실천항목

1. _____
2. _____
3. _____

월	화	수	목	금	토	일

[돌아보기]

실천항목

1. _____
2. _____
3. _____

월	화	수	목	금	토	일

[돌아보기]

실천항목

1. _____
2. _____
3. _____

월	화	수	목	금	토	일

[돌아보기]

실천항목

1. _____
2. _____
3. _____

월	화	수	목	금	토	일

[돌아보기]

실천항목

1. _____
2. _____
3. _____

월	화	수	목	금	토	일

[돌아보기]

실천항목

1. _____
2. _____
3. _____

월	화	수	목	금	토	일

[돌아보기]



프리허그
아토피학교

